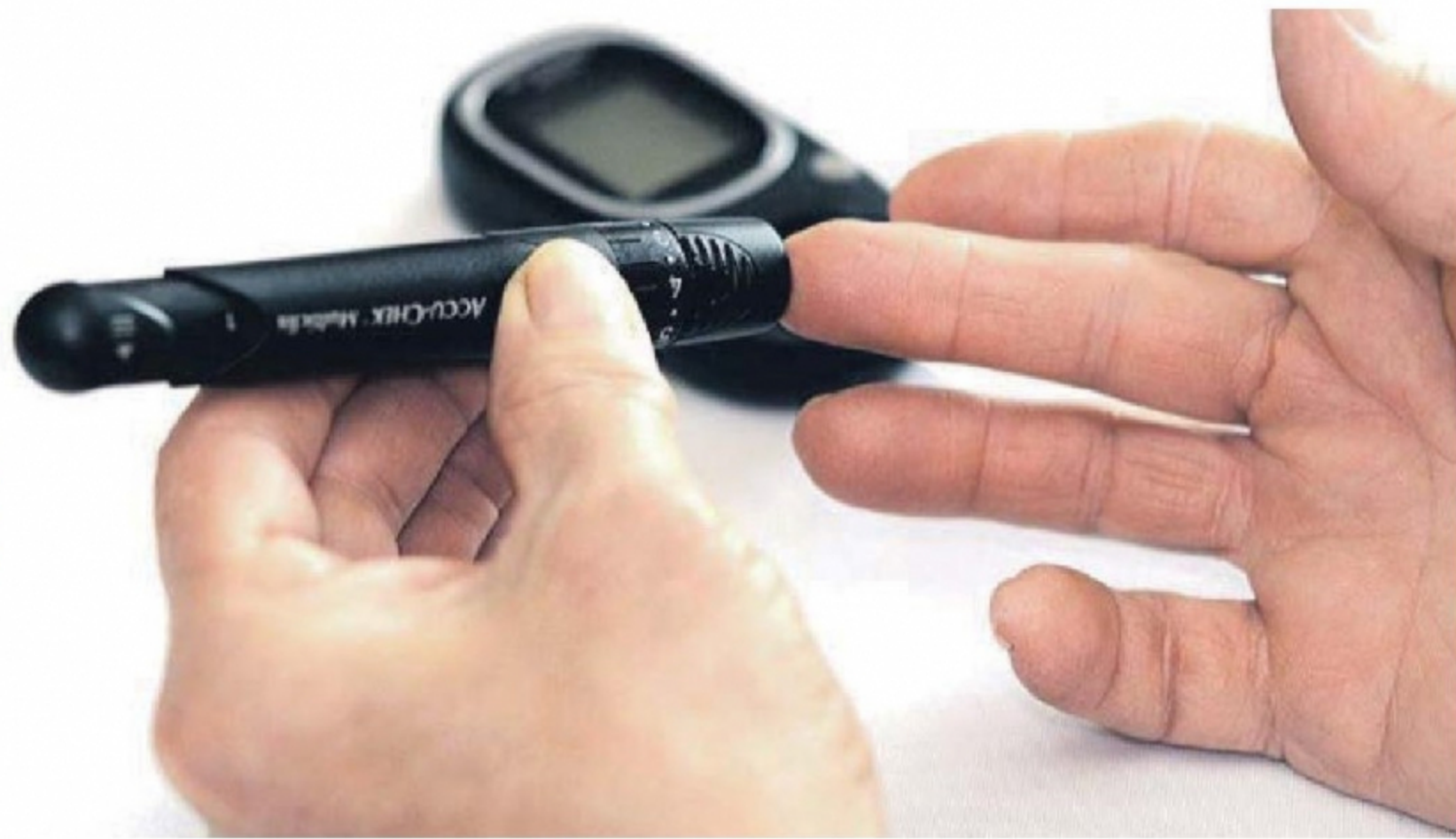




Risiko puasa pesakit diabetes

Boleh diserang 2D1H akibat paras gula darah rendah atau tinggi



DR ZANARIAH



DR BARAKATUN

HARI ini genap tiga hari umat Islam berpuasa. Begitupun, bagi sesetengah individu seperti penghidap kencing manis atau diabetes, menjalani ibadah itu ada kekangannya. Salah percaturan, boleh mengundang masalah kesihatan. Antaranya, berisiko diserang 2D1H iaitu hipoglisemia, hiperglisemia dan dehidrasi.

Lazimnya, hipoglisemia menyebabkan pesakit diabetes berdepan gejala menggeletar, berpeluh, berdebar atau terlalu lapar. Juga masalah sama selain kerap buang air, loya atau muntah pula adalah simptom hiperglisemia. Sementara dehidrasi disebabkan kurang minum air dan terdedah kepada cuaca panas. Akibatnya warna urin menjadi pekat.

Tabiat pemakanan tidak teratur dan kekurangan aktiviti fizikal sepanjang bulan Ramadan akan menyebabkan penghidap diabetes berisiko tinggi mendapat komplikasi.

Itu kata Timbalan Dekan Jabatan Pemakanan dan Dietetik, Universiti Putra Malaysia (UPM), Profesor Madya Dr Barakatun Nisak Mohd Yusof.

"Selain hipoglisemia (paras gula darah rendah), mereka juga berisiko mendapat komplikasi hiperglisemia (paras gula darah tinggi) yang lebih tinggi ketika berpuasa.

"Mereka juga berpotensi berdepan ketoasidosis (asid dalam darah tinggi) dan dehidrasi akibat kekurangan air," jelas beliau kepada *Sinar Plus* baru-baru ini.

Justeru, terapi pemakanan perubatan (MNT) boleh memainkan peranan sepanjang bulan puasa, kata Dr Barakatun Nisak.



PENGAMBILAN kalori mencukupi dan proporsi makronutrien seimbang membantu mengelakkan pesakit kencing manis berdepan komplikasi ketika berpuasa.

ANEKDOT

Diet puasa pesakit diabetes:

- Amalkan minum air kosong dan kurangkan minuman berkafein.
- Mulakan makan sayur-sayuran dulu. Ambil 1/2 sayur-sayuran.
- Nikmati 1/4 karbohidrat seperti nasi, mi, roti, bijirin, produk bijirin atau ubi. Sebaik-baiknya pilih bijirin penuh.
- Pengambilan 1/4 protein antaranya ikan, ayam, daging atau kekacang. Pilih bahagian yang kurang lemak dan cara masakan rendah lemak.
- Sup atau kuah seelok-eloknya pilih cara masakan rendah lemak.
- Pilih buah-buahan segar atau kurma.

Pinggian Ramadan boleh membantu:

1. Makan pelbagai jenis makanan
2. Kawal saiz hidangan
3. Kawal paras glukos darah

Sumber: Nestle Health Science

Matlamat utama MNT bukan sahaja untuk mencapai kawalan diabetes secara optimum, bahkan membantu golongan berat badan berlebihan dan obesiti yang menghidap diabetes jenis 2 meningkatkan gaya hidup sekali gus menurunkan berat badan.

"Apabila pengurusan berat badan dan nutrisi dilakukan dengan betul, secara tidak langsung ia dapat membantu pesakit diabetes jenis 2 mengekalkan kadar glisemik ketika berpuasa," jelas Pakar Dietetik itu lanjut.

Bagi mendidik dan memudahkan pesakit kencing manis jenis 2, pihak UPM bersama Nestle Health Science memperkenalkan Panduan Pemakanan Ramadan (RNP). Ia berikutan sepanjang berpuasa terdapat perubahan ketara pada jadual pemakanan, pengambilan ubat, corak aktiviti fizikal dan tidur.

RNP membantu memberi panduan pengambilan kalori dan proporsi makronutrien

seimbang. Sebagai contoh, proporsi yang dicadangkan terdiri daripada karbohidrat antara 45 hingga 50 peratus, protein (20-30 peratus) dan lemak tidak melebihi 35 peratus daripada jumlah kalori.

Panduan itu juga mendidik pemilihan makanan karbohidrat rendah indeks glisemik dan tinggi serat seperti bijirin penuh.

Manfaat

Sementara itu, Pakar Perunding Endokrinologi Hospital Putrajaya, Dr Zanariah Hussein menjelaskan, puasa adalah pilihan peribadi. Bagaimanapun, bagi kelompok yang menghidap diabetes jenis 2, keputusan itu tidak boleh dipandang ringan.

"Berpuasa boleh menyebabkan pesakit diabetes mengalami paras gula darah rendah atau paras gula darah tinggi.

"Disebabkan itu, solusi terbaik adalah berjumpa doktor untuk menilai kondisi kesihatan sebelum berpuasa, selain berbincang langkah mengurangkan risiko berkenaan," ulas beliau.

Presiden Persatuan Endokrin dan Metabolik (MEMS) itu turut memberitahu, pesakit diabetes boleh memperoleh manfaat daripada berpuasa.

"Antaranya, peluang menurunkan berat badan sekali gus memperbaiki paras lemak dalam darah. Puasa turut memperbaiki kawalan diabetes dan mengurangkan tekanan darah serta merendahkan biopenanda penyakit kardiovaskular," ujar Dr Zanariah.

Pun demikian, pesakit dinasihatkan berhenti berpuasa sekiranya mendapati:

- Bacaan paras gula dalam darah kurang 3.3 mmol/L (ketika berpuasa)
- Bacaan paras gula dalam darah kurang 3.9 mmol/L (beberapa jam pertama berpuasa)
- Bacaan paras gula dalam darah kurang > 16.7 mmol/L.

Kit 3 Pinggan Ramadan

Untuk merancang pengambilan makanan yang sihat dan seimbang.

